

Chili-Suppe

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (8 Personen)

- » 1 Gemüsezwiebel
- » 2*850ml Dosentomaten
- » 1EL Öl
- » 750g Hackfleisch
- » 1EL Tomatenmark
- » 2EL Mehl
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 2 Chilischote(n)
- » 4 Lorbeerblatt/-blätter
- » 2 Zimt-Stange(n)
- » 4 Sternanis
- » 400g Porree
- » 400g Zucchini
- » 1 Dose Kidneybohnen
- » Salz & Pfeffer
- » 3EL Weißwein-Essig
- » 1 Knoblauchzehe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Rezept-Foto



Zubereitung

Vorbereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln
- Tomaten abtropfen lassen, Saft auffangen
- Porree putzen, in Ringe schneiden
- Zucchini würfeln
- Chili hacken

Fertigstellung:

- Hackfleisch anbraten
- Zwiebel zugeben
- Tomatenmark und Mehl unterrühren, anschwitzen
- mit Brühe und Tomatensaft ablöschen
- Tomaten pürieren und unterrühren
- Lorbeer, Zimt, Anis und Chili zufügen
- 15min köcheln lassen
- Gemüse in die Suppe geben
- 5min mitgaren
- mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken
- Suppe mit Baguette servieren

Nährwerte: 240kcal/E14g/F16g/KH5g pro Portion

angelegt am: 28.08.2002

Rezept-Nr: 63

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke